



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2012

Ausgeschlafen währt am längsten

Arnold, Alexandra

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-64076>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Arnold, Alexandra (2012). Ausgeschlafen währt am längsten. HR Today: das Schweizer Human Resource Management-Journal, (3):49.

Ausgeschlafen währt am längsten

In der heutigen Leistungsgesellschaft wird es für die arbeitende Bevölkerung immer schwieriger, ausreichend Schlaf zu bekommen. Der Tag ist auf 24 Stunden beschränkt und somit konkurriert die Schlafzeit mit der steigenden Arbeitszeit, den Stunden, die man für Kinder- und Elternbetreuung aufwendet, und einem wachsenden Freizeitangebot. Unternehmen kommt der Schlafentzug ihrer Mitarbeitenden allerdings teuer zu stehen. So ist bekannt, dass Schlafmangel die Produktivität von Beschäftigten mindert und die Unfallgefahr am Arbeitsplatz erhöht. Doch kann Schlafentzug auch zu normabweichendem Verhalten am Arbeitsplatz führen? Sind Beschäftigte mit Schlafmangel eher bereit, am Arbeitsplatz zu stehlen, Gewalt anzuwenden, Drogen zu konsumieren oder der Arbeit absichtlich fernzubleiben?

Die Professoren Michael Christian von der Universität North Carolina und Aleksander Ellis von der Universität Arizona führten zwei Studien durch, um den Einfluss von Schlafentzug auf

normabweichendes Verhalten am Arbeitsplatz zu untersuchen. In ihrer ersten Studie wurden 171 Pflegepersonen mittels zweier Fragebögen zu partiellem Schlafentzug, Selbstkontrolle, Feindseligkeit und innerbetrieblichem Betrug befragt. In einer zweiten Studie, einem Laborexperiment, teilten sie 75 Studenten zufällig in eine Kontroll- und Experimentalgruppe auf, in welcher der Schlafentzug systematisch manipuliert wurde.

Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass Schlafentzug zu geringerer Selbstkontrolle und höherer Feindseligkeit führt. Dies erhöht wiederum die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen mit Schlafentzug eher zu normabweichendem Verhalten am Arbeitsplatz tendieren. Folglich stehlen Beschäftigte mit Schlafentzug häufiger, konsumieren öfters Drogen oder Alkohol, verhalten sich gegenüber Arbeitskollegen unhöflicher und bleiben häufiger unerlaubterweise der Arbeit fern als Beschäftigte ohne Schlafentzug.

Um die durch Schlafmangel verursachten Kosten für normabweichendes Verhalten am Ar-

beitsplatz zu minimieren, empfiehlt es sich, den Mittagsschlaf zu vereinfachen, indem eine «Nickerchenzone» eingerichtet wird. Zudem können Arbeitgeber durch Wasserstationen, angeordnete Bewegung und regelmässige Pausen die Resilienz der Mitarbeitenden stärken und so den negativen Auswirkungen des Schlafentzugs entgegenwirken. Falls die zur Verfügung gestellten Massnahmen von den Beschäftigten nicht genutzt werden, liegt es in der Hand des direkten Vorgesetzten, schlafmangelgeprägte Mitarbeiter durch direkte Führung zu ihrem Glück zu zwingen.

Alexandra Arnold, wissenschaftliche Assistentin am Lehrstuhl für Human Resource Management der Universität Zürich

Quelle: Michael S. Christian & Aleksander P. J. Ellis (2011): Examining the effects of sleep deprivation on workplace deviance: A self-regulatory perspective. Academy of Management Journal, Vol. 54, No. 5, 913-934.